

Der Juck-Kratz-Teufelskreis

Chronisches Jucken führt zu ständigem Kratzen. Das (Auf-) Kratzen der Haut verursacht wiederum juckende, entzündliche Hautveränderungen und Jucken bei der Wundheilung, wodurch ein sog. Juck-Kratz-Teufelskreis entstehen kann (siehe nebenstehende Abbildung).

Einige Patienten entwickeln sogar Juckknötchen (sog. Prurigo), die ständig weiter jucken.

Kratzen ist ein natürlicher Reflex und kann willentlich nur begrenzt unterdrückt werden. Der gute Rat „bitte nicht kratzen“ wird nur schwer oder gar nicht durchführbar sein. Einige Patienten kürzen die Nägel und tragen nachts Handschuhe, um den Schaden des Kratzens an der Haut zu begrenzen. Dadurch wird aber nicht bei jedem Patienten das nächtliche automatische Kratzen und dessen Folgen verhindert. Um die Hautverletzungen, die vom Kratzen hervorgerufen wurden, zu reduzieren, kann versucht werden, das Kratzen tagsüber „umzuleiten“. Betroffene benutzen dazu kleine Kratzkissen, die Bettdecke oder das Sofa, um den Kratzreflex abzubauen.

Prinzipiell sollte versucht werden, die Haut bei Jucken zuerst mit kühlenden und lindernden Präparaten einzucremen statt zu kratzen. Andere Patienten profitieren von autogenem Training oder Akupunktur.

